

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ: ПОБУДОВА ОПТИМІСТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ**

*Поліщук Світлана Анатоліївна,  
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної та  
практичної психології Національного університету "Львівська політехніка",  
психолог-консультант, м. Львів*

Останнім часом практика психологічної допомоги особистості отримала новий соціальний запит, спричинений військовими діями на Сході України та долями людей, безпосередньо причетних до них (насамперед – військовослужбовців).

Так, повертаючись на мирні території, вони не завжди мають доступ до кваліфікованої психологічної допомоги, часто будучи необізнаними у її необхідності та не володіючи інформацією про реальні можливості звернення до відповідних фахівців. З цього приводу доречно згадати схожу практику деяких країн (особливо – США), де через численні людські втрати вчені прийшли до спільного висновку про необхідність професійного медичного, психологічного і соціального супроводу особистості.

Зважаючи на це, досвід нашої психологічної підтримки військовослужбовців показав ефективність «психологічної бесіди» і «щоденників самостережень» (якщо «психологічна бесіда» здебільшого вимагає безпосередньої або опосередкованої взаємодії (приклад: скайп), то зміст «щоденників» можна озвучити як «те, що я не можу висловити «тут і тепер», можу прописати»). З допомогою цих методів через структурування думок людини відбувається контроль емоцій як найбільшого детонатора у порушенні емоційної саморегуляції, що сприяє збереженню внутрішньої гармонії і відчуття контролю за життям і життєвого оптимізму.

Відомо, що взаємодія з навколишнім світом, управління потребами людини можуть відбуватися на різних базальних рівнях активності та глибини емоційного контакту:

1 рівень, або «польова реактивність» (позначає найбільш примітивні, пасивні форми психічної адаптації; розв'язує проблеми захисту організму від руйнівних впливів середовища; забезпечує вибір позицій комфорту і безпеки; сприяє відчуттю краси, гармонії створеного, що є першим сигналом для оптимального розв'язання творчих завдань);

2 рівень, або «стереотипи» (регулює процес і шляхи задоволення соматичних потреб; встановлює ефективний контроль за функціями організму; впорядковує психосоматичні відчуття у їх зв'язку з актуальними зовнішніми сигналами, інтенсивність яких коригується у відповідності з вітальними потребами);

3 рівень, або «експансія» (забезпечує активність у життєвому випадку, де афективний стереотип поведінки є неефективним; перешкоди викликають дослідницьку поведінку, формують шляхи переборення труднощів, потребу оцінити власні сили);

4 рівень, або «емоційний контроль» (на самовідчуття людини впливає емоційна оцінка соціального оточення, внаслідок чого розв'язуються складні соціальні проблеми).

Посилюючись, ці базальні рівні завжди впливають на емоційну адаптацію, створюючи типовий для кожної людини життєвий стиль емоційних відносин із зовнішнім світом (перший рівень, у підсумку, забезпечує здатність до цілісного та гармонійного сприймання навколишнього світу і себе в ньому; другий рівень – глибокій чутливості до зовнішнього світу, розвиненій афективній пам'яті, стійким звичкам; третій рівень властивий мобільним, сміливим, розкутим, відповідальним людям; зрештою, четвертий рівень сприяє наочній зосередженості на людських стосунках, спрямованості на дотриманні діючих суспільних правил).

Власне, через психологічну бесіду і самоспостереження ми маємо можливість структурувати у людини її думки і збалансовувати емоції навіть в екстремальних ситуаціях, від чого в неї зростає власна відповідальність за життя, і створюються сприятливі умови для оптимістичного сприйняття своєї життєвої перспективи (так закладаються інформаційні засади для наступного обговорення «задач розвитку» як найбільш продуктивних чинників оптимізму, які забезпечують динамічний рух у системі «життєві втрати – прийняття життєвих втрат – життєві надбання»).

Такі перспективи дозволяють людині досить швидко і конструктивно адаптуватися до нових (часто – несприятливих) умов, що в кінцевому результаті є не лише ознакою продуктивного функціонування психіки, а також вказує на можливість збереження такої продуктивності у майбутньому житті.

Тепер прокоментуємо місце творчості у цій динамічній системі на основі реального прикладу (військовий К. – педагог за освітою, визнаний в Україні та за її межами майстер різьби по дереву, був мобілізований у діючу армію у грудні 2014 року; перебуваючи на передовій, він у години відпочинку займався улюбленою справою і залучав до цього інших бійців).

Фахівцям відома концепція І. Сеченова про позитивний вплив психомоторних здібностей на збереження і розвиток психіки. У нашому випадку, маємо справу не з просто рухами, а активністю, яка дозволяє створювати матеріальний продукт. Це сублімує емоції, життєву енергію на творчість, створюючи збалансовану, особливо в ситуації постійної загрози життю і здоров'ю, атмосферу максимальною спокою і задоволення, що відновлює життєві сили і додає наснаги оптимізму.

Важливо також, що навчившись знаходити для себе «зону комфорту», людина і надалі спроможна моделювати її з використанням базальних рівнів емоційної саморегуляції, тим самим відновлюючи, зберігаючи та зміцнюючи позитивний життєвий тонус.

Свого часу І. Мечніков зауважив, що діалектика життя полягає в усуненні дисгармоній між «прагненням жити» і «можливістю жити» як причини життєвого песимізму. Вчений зазначав, що наші бажання часто не відповідають нашим можливостям, і це скорочує життя. Необхідно розірвати таке життєве коло, для чого потрібно жити за законами ортобіозу. Його зміст передбачає не лише вивчення людської природи, а також розуміння засобів для виправлення її життєвої дисгармонії. Саме еволюція феномена «почуття життя», який у деяких людей розвинений

надзвичайно слабо, а у більшості – виявляється пізно (іноді – раніше під впливом хвороби або смертельної небезпеки), загалом у розвитку Людини визначає пізнавальне ядро філософії оптимізму.

Висновок. Реальна психологічна підтримка особистості передбачає використання відомих і перевірених авторських концепцій про збереження людського життя у поєднанні з сучасними практичними здобутками, окремі з яких, як приклад, презентуються нами (це забезпечує оптимальне «прийняття» особистістю кризових ситуацій, бажання та можливість їх оптимального «переживання», що, зрештою, сприяє не лише процесу відновленню життєвих сил, а й побудові нових оптимістичних життєвих перспектив).

## **ІНДИВІДУАЛЬНА ОСВІТНЯ ТРАЄКТОРІЯ ОСОБИСТОСТІ: ЛОГІКА СОЦІАЛЬНОГО КОНСТРУЮВАННЯ**

*Сухенко Яна Валеріївна,*

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та особистісного розвитку, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», м. Київ*

Проблема індивідуальної освітньої траєкторії (далі – ІОТ) є міждисциплінарною, досліджується психологами, педагогами, соціологами, представниками інших наукових галузей, фокус уваги яких спрямований на вивчення життєдіяльності сучасної особистості/соціальних груп.

В психології проблема ІОТ досліджується в аспекті прогнозування власного професійного майбутнього; психологічних умов виявлення та підтримки ІОТ суб'єкта навчання; розроблення та оптимізації психодидактичних принципів традиційного та дистанційного е-навчання; підвищення навчальної мотивації студентів та ін. ІОТ розглядається в єдності планових, структурованих та нелінійних етапів освіти, зумовлених зовнішніми ситуативними та внутрішніми мотиваційними чинниками. Здебільшого в зарубіжних розвідках акцентується увага на змістовій та динамічній неоднорідності ІОТ, її ризоматичному характері.

Ми виходимо з того, що ІОТ особистості має біопсихосоціокультурну природу, її психолого-педагогічний зміст конкретизується в освітньо-дидактичній, ресурсній, індивідуально- та соціально-психологічній, картографічно-хронологічній категоріях; з того, що в психологічному вимірі ІОТ є відображенням/проекцією освітнього потенціалу, потреб і можливостей суб'єкта навчання (як динамічної відкритої, саморегулюючої системи в єдності її когнітивних, мотиваційних, особистісних, ціннісних характеристик) в освітньому просторі або, метафорично – картографією особистості на мапі освітнього простору, невід'ємним атрибутом якого є часовий вимір, а також з того, що ІОТ особистості є процесом та результатом соціального конструювання, що забезпечує індивідуальний та соціальний ефект [3].

Останнє твердження у даному визначенні ІОТ має філософське підґрунтя та є логічним у вимірах:

- соціального конструктивізму як філософської теорії, що вивчає процеси соціального та психологічного конструювання соціальної реальності в людській активності, та пов'язаної з іменами Т. Куна, К. Джерджена та ін;

- соціального конструкціонізму як соціологічної теорії пізнання (Р. Berger, Т. Luckmann) що співвідносить соціальний світ з уявленнями індивідів, характером їх комунікацій, мотивами, знаннями повсякденності, яким і відводиться головна роль в